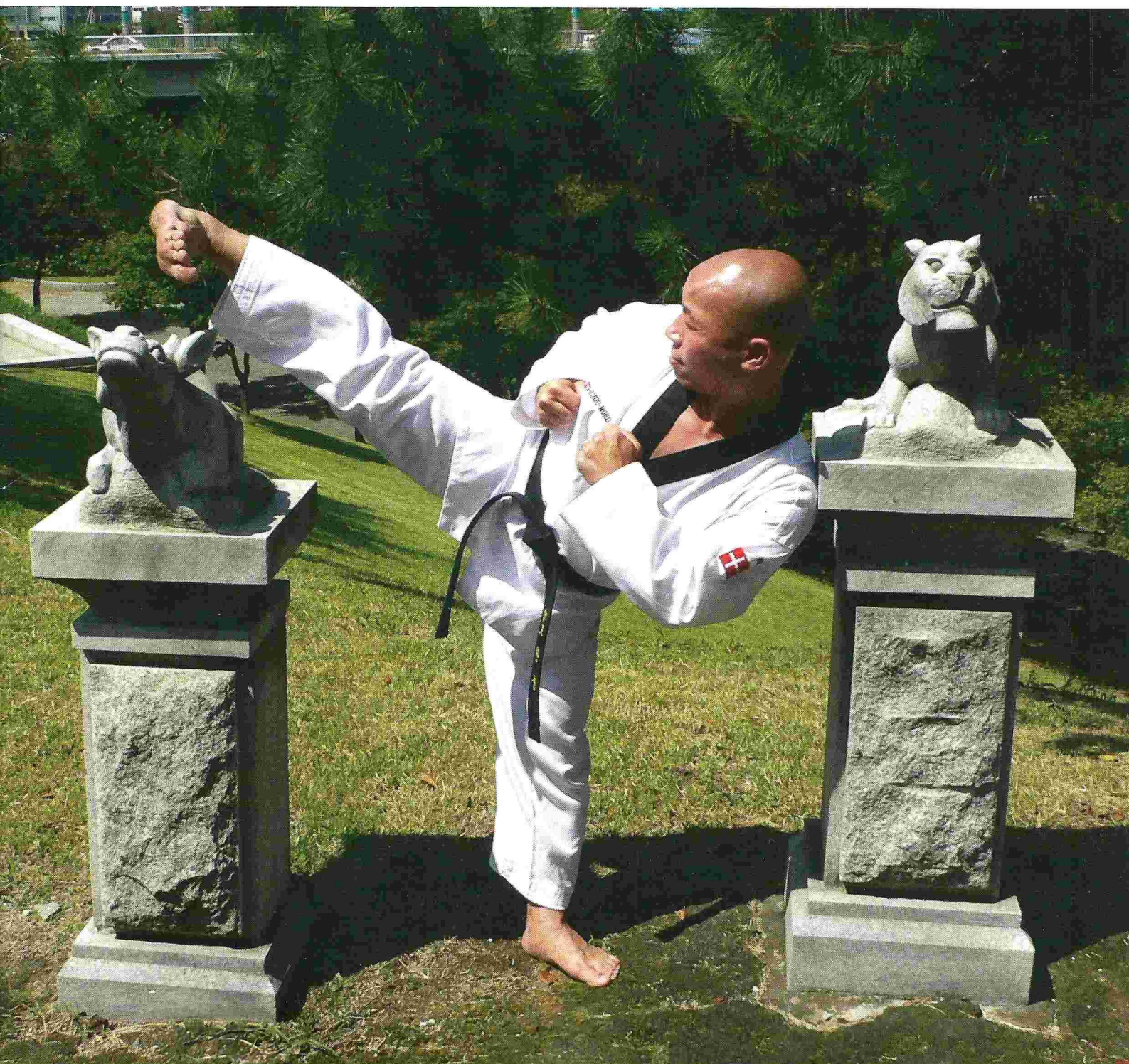


OKTOBER · 2006

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDOFORBUND



I dette nummer · VM i poomse i Seoul · VM-sølv til Ky Tu Dang · EM-sølv til Cüneyt Hamid ·
· Når Taekwondo er mere end en Sport for dig! · Idrætsskadekursus ·
· Klubprofil: Midtsjællands Taekwondo Klub ·

Lederen



af Murad Ahmed, 4. dan, Team Odense · Redaktør



”Kun” VM sølv til Danmark

Kære Taekwondovenner

For første gang nogensinde er der blevet afholdt officielle teknik verdensmesterskaber i Seoul, Korea. Som et af Europas førende hold var det danske tekniklandshold selvfølgelig også med til VM, der mest af alt, desværre, var præget af, at koreanerne ville dominere på alle pladser. Således blev samtlige grupper ved dette VM vundet af koreanere. Der er slet ingen tvivl om, at koreanerne er blandt de dygtigste. Men, at de ligefrem er så dygtige, at ingen andre lande kan komme øverst på podiet er en anelse mistænksomt!? På trods af de hårde odds lykkedes det dog vores egen mangeholdige europamester Kytu Dang, at opnå en sølvmedalje. De ledere og udøvere, der var med til VM, fortæller, at han ”kun” fik sølv, og indikerer samtidig stærkt, at hans præstation rakte til meget mere!

Lederne på holdet og i forbundet arbejder nu internationalt på, at denne fadæse med enorm stor mangel på fair play ikke gentager sig fremover.

Men lad os ikke glemme det allervigtigste. Vi har en officiel VM sølvmedaljevinder. Og det er bestemt ikke hver dag, at det sker i dansk Taekwondo. Eller i dansk sport i det hele taget.

Fra forbundsbladet skal der lyde et kæmpe stort:
TILYKKE MED MEDALJEN!

Jeg håber I vil nyde bladet og fortsat komme med indlæg og kommentarer, feedback og skældud. Alt sammen som kan gøre vores blad endnu bedre.

Næste nummer - ”julenummeret” - udkommer i slutningen af november, og I må således allerede begynde at indsende artikler m.m. allerede nu.

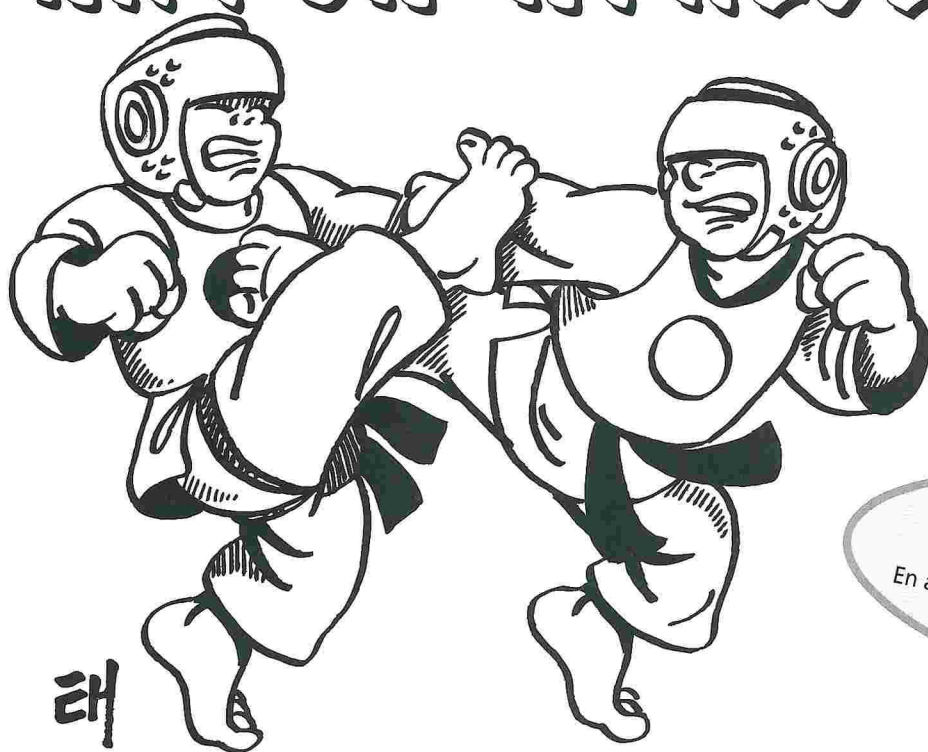
Nogle af jer vil undre jer over, hvorfor det stof som I har sendt til mig ikke er med denne gang. Forklaringen er pladsmangel. Men fortvivl ikke, der bliver helt sikkert plads i næste nummer.

Rigtig god læselyst. Og de bedste Taekwondohilsener

Murad Ahmed
Redaktør

NIPPON-NYHEDER!

Atak®



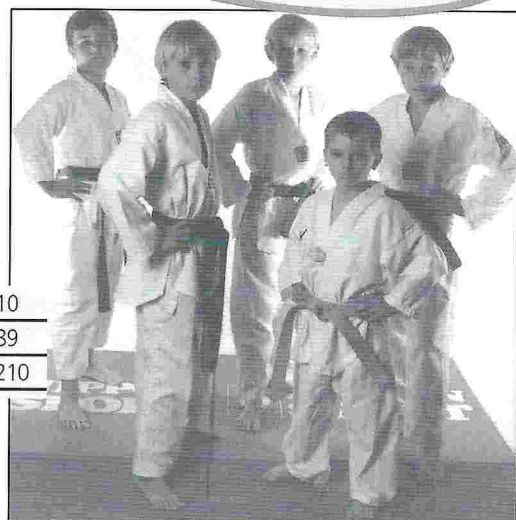
태권도

ATAK® DOBOG ★

En fantastisk begynder dobog i 100% bomuld. Pasform som vores elitedragter med "Taekwondo" trykt på ryggen.

Denne dobog sælges for Atak® med eneret for Nippon Sport til Danmarks laveste pris.

Taekwondo kids
En af danmarks mindste Dojang, Song Sim Sae Sim, viser her sit elite-hold: Alle i Atak dobog.



STR.:	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210
PRIS:	169	179	189	199	209	219	229	239	249	259	269	289
BESTNR.	14100	14110	14120	14130	14140	14150	14160	14170	14180	14190	14200	14210

TRÆNINGS-UDSTYR

SKRIDTBESKYTTER

str.: S, M, L.....kr. 159,-

SKRIDTBESKYTTER

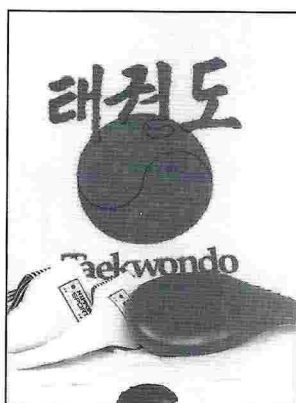
Dame, One-sizekr. 149,-

SLAGPUDE

"Skinke": Single.....kr. 169,-

SLAGPUDE

"Skinke": Dobbeltkr. 199,-



KAMP-UDSTYR

KAMPVEST

Str.: XS, S, M, L.....kr. 349,-

HOVEDBESKYTTER

Str.: S, M, Lkr. 399,-

SKINNEBENSBEKYTTER

Str.: S, M, Lfra kr. 109,-

PROSPECTS KICKSKO

Str.: 30 - 47kr. 399,-



**NIPPON®
SPORT**

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

Alle priser er incl. moms. Ret til ændringer forbeholdes.

Vesterbrogade 173 • 1800 Frederiksberg C • Tlf. 33 23 13 13 • Døgn-telefonsvarer • Fax: 33 24 01 13
Åbent: Man.-fre.: 10 - 17.30 • Lørdag: 10 - 13 • 200 m fra Valby Bakke • Bus nr. 6, 18, 27 og 28 - næsten lige til døren.

Rekvirer vort nye store katalog



KOLLEFON

Medlem af:
Danmarks Idrætsforbund
Europæisk taekwondo Union
World Taekwondo Federation

Redaktør:
Murad Ahmed
Langelinie 98
5230 Odense M
Tlf. 28 23 72 12
muradahmed@hotmail.com

DTaF's sekretariat
Haulundvej 9, Postboks 9
6870 Ølgod
Tlf. 75 24 62 50
Fax 75 24 62 51
sekretariatet@taekwondo.dk
Telefontider: tirs. og tors. 15-18

Redaktøren påtager sig intet ansvar for manuskripter, fotos og tegninger der indsendes uopfordret. meninger trykt i artikler o.lign. er forfatterens egne og kan ikke tages til indtægt for forbundets eller bladets holdninger. Indlæg hvor forfatteren ønsker at være anonym accepteres ikke. Redaktøren har ret til at forkorte eller udelade stof pga. pladsmangel. Indlæg til bladet bedes indsendt pr. mail, diskette, cd-rom med navn og telefonnummer og må max fylde 2 A4 sider. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Design og layout:
Carina Krusaa, tlf. 28 70 27 80

Repro og tryk: Delta grafisk AS
Viborgvej 159A, Postboks 1299
8210 Århus V

Forside: VM Poomse Seoul
Fotograf: Torben Hansen

Indhold

The 1st world Taekwondo
poomse championships 6

"Kun" VM – sølv til
Ky Tu Dang efter tyveri 16

EM-sølv til Cüneyt Hamid 18

Når Taekwondo er mere
end en Sport for dig! 22

Idrætsskadekursus 24

Klubprofil: Midtsjællands Taekwondo Klub 26

Nyheder... 28



BUDO SPORT

Budo Sport, Godthåbsvej 142, 2000 Frederiksberg
Tlf. 3819 7393

Alt udstyr til Taekwondo



Taekwondo sko. Str. 30 - 47
Pris pr par 399,-



Dobbelt sparkepude
Pris pr stk. 199,-



Vendbar kampvest Rød/Blå
XS - XL Pris pr stk. 399,-



Skriddbeskytter pige og dreng
Str. XS - L ...pris 150,-



Skinneben beskytter m/vrist lev.
i sæt Str. XS -XL pris 199,-



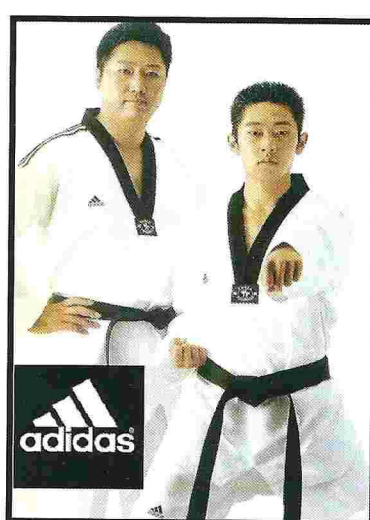
Underarms beskytter lev. i sæt
Str. XS -XL ... pris 169,-



Taekwondo Hjelm
str. S - XL pris 399,-



Junior MON bæltter alle farver
Str. 250 - 280 pris kr. 49,-



Adidas Grand Master: Fremstillet i 55 % bomuld 45 % polyester, behandlet med BIO-ANTI-BACTERIA, som modvirker svedlugt. Broderet TAEKWONDO på ryg. Leveres med Sort eller hvid krave med eller uden striber i alle størrelser. (Leveres uden bælte)
Pris. 850,-

www.budospport.dk

Køb online, betal med DANKORT og modtag dine varer inden 2 dage.

The 1st world Taekwondo poomse championships

Så kom det endelig. Det første officielle VM i teknik. En historisk event for os, der har måttet nøjes med EM siden 1993. Samtidig også en meget vigtig begivenhed i forhold til at få teknik godkendt som officiel disciplin under DIF.

Af Henrik Frost, tekniklandsholdstræner

I lang tid forinden havde teknik-verdenen været vidner til koreanernes forberedelser i forhold til fastsættelse

af regelsæt for teknikker, pointgivning, aldersgrupper m.m., hvor man desværre stort set valgte at se bort fra Europas mangeårige erfaring, selv om netop dette kontinent har længst historie med teknikstævner, som efter mange års øvelse nu afvikles næsten smertefrit.

SVÆR FORBEREDELSE

Der blev afviklet det ene seminar efter det andet rundt omkring i verden, og både dommere og trænere var selvsagt nødsaget til at tage med, hvis man skulle

<<< Åbningsceremonien



VM I POOMSE



kunne følge udviklingen op til selve afviklingen. Desværre var hvert seminar blot et nyt bud på, hvordan tingene nu skulle være, så selv lige op til dagene før stævnet, vidste vi ikke, hvilke regler man egentlig ville dømme efter, hvilket i høj grad besværliggjorde forberedelserne for udøverne. At træne i timevis dag efter dag på noget, som man ikke er sikker på, er det rigtige, er ikke specielt motiverende, og fra trænersiden blev vi et par måneder inden VM nødsaget til at lægge os fast på, hvilke rettelser vi ville foretage, da

specielt mixpar og synkronholdene ikke kunne træne med for mange forskellige udgangspunkter. I dagene op til afrejsen, hvor vi til stadighed fik diverse udmeldinger om, at nu ville man lave den og den teknik på en ny måde, indøvede alle alligevel plan B, C og D.

Denne fremgangsmåde fra koreanernes side, kan mange sikkert genkende fra kampsiden, så det kom nok ikke så meget bag på os. Men det var alligevel en meget skuffende oplevelse at være vidne til.

DEN NYE NISSAN NOTE Til familier af enhver slags

NISSAN NOTE 1.4. PRIVAT LEASING KUN 1.999 KR.* PR. MD.



SHIFT_family life

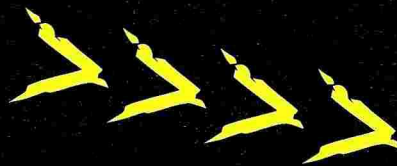


Alt du kan tænke dig til både familie og venner som standard. Sikkerhed: 4 airbags, ABS+EBD (elektronisk bremse kraftfordeler), Nissan Brake Assist (NBA), nakkestøtter til alle passagerer. Komfort: Aircondition med filter, radio med CD-afspiller og 4 højttalere, fjernbetjent centrallås, elruder foran, elektroniske opvarmede spejle, Friendly Lightning og Auto Turn-off på forlygter (batteribesparelse). Rummelighed: Skelsættende interiør og indstillelige bagsæder, bagagerum på 280-437 liter (maks. 1332 liter). Motorstørrelser: 1,4 (88 HK), 1,6 (110 HK), 1,5 dCi (68/86 HK). Forbrug (blandet kørsel): 14,3-19,6 km/l. CO₂: 136-166 g/km.

Bilen er vist med ekstraudstyr. Prisen er inkl. leveringsomkostninger men ekskl. evt. metallak. *Udb. 20.000 kr., leasingperiode 36 mdr., tilladte kilometer i perioden 45.000. Vi tager forbehold for ændringer og trykfej.

Autonorden A/S

Englandsvej 391, 2770 Kastrup, Tlf. 32 47 60 60, Mandag-fredag 9.00-17.30, Søndag 11.00-16.00



NEDSLÅENDE SKUE

Startskuddet for stævnet foregik i Seoul, Korea i perioden 4.-6. sept. 2006 i Olympic Gymnasium. 59 nationer og ca. 400 deltagere var tilmeldt, og de fyldte godt ved åbningsceremonien, der i sig selv var en historisk begivenhed for os gamle teknikrotter. WTF's præsident samt alle de andre koreanere, der er noget ved musikken i Korea var mødt op og sad på ærespladserne. Men det var et trist og nedslående skue, de skulle blive vidne til de følgende dage.

VORES HOLD

Danmark stillede med flg. hold:

DAMEGRUPPER:

Junior damer: Mia Christensen, Skanderborg
 Senior damer 1 (19-30 år): Nicole Linde Jensen, Østerbro
 Synkron: Lisa Lents, Rødovre, Edina Lents, Rødovre og Nicole Linde Jensen, Østerbro

HERREGRUPPER:

Junior herre: Alex Kjærgaard, Rødovre
 Senior herre 1 (19-30 år): Min-Ho Ahn, Østerbro
 Senior herre 2 (31-40 år) : Mark Lee Larsen, Skanderborg
 Master herre 1 (41-50 år): Ky Tu Dang, Rødovre
 Synkron: Khoa Dang Ngo, Viby, Mark Lee Larsen, Skanderborg og Min-Ho Ahn, Østerbro

Mix pair: Lisa Lents, Rødovre og Emil Knudsen, Haderslev.

Coach og Head of Team: Henrik Frost

Manager: Torben Hansen

LOKALE VAR IMPONERET

I dagene op til stævnet stod den på let sightseeing og træning i hotellets fitnessrum. Det var sjovt at opleve de lokale brugere af træningsrummet, da danskerne gik i gang med poomse-træningen. Ingen tvivl om, at de var imponeret og yderligere fandt det morsomt, at nogle hvide mennesker med runde øjne gik, de for dem, så velkendte serier.

GOD LODTRÆKNING

Lodtrækningen faldt i det store hele godt ud for dan-

skerne. Kun mixparholdet var uheldige med et startnummer som nr. 1. Der skulle jf. reglerne også trækkes lod om, hvilke taegeuk/poomse, der skulle køres, og de faldt umiddelbart også godt ud for danskerne.

DAG 1:

Nicole skulle gå "Koryo" og efter 1. runde lå hun på en fin samlet 6. plads. I 2. runde blev hun pointmæssigt bombet tilbage til en samlet 15. plads ud af 32, på trods af hun gik en rigtig sikker og flot "Keumgang". Vores bange anelser omkring en uigennemskuelig pointgivning skinnede allerede igennem.

Alex startede på trods af stor nervøsitet med at gå en flot "Oh jang", hvor han forinden allerede havde kopieret så meget fra koreanernes udførelse og rytme (eller mangel på samme) som muligt, da det nu var tydeligt, at det udelukkende var koreanernes udførelse, der gav gode point. Alex kom sikkert videre til 2. runde, hvor hans "Taebaek" ikke var helt så sikker med en lille balancefejl. Alex sluttede på en samlet 13. plads ud af 29, en del erfaringer rigere, og han skal nok få comeback!

Mia startede ligeledes med en flot "Oh jang" og gik sikkert videre til 2. runde, der dog først skulle afvikles næste dag.

Synkron herreholdet startede fantastisk med "Chilljang", og lå efter 1. runde på en 2. plads lige efter det koreanske hold. Det tegnede rigtig godt for næste dag, hvor også deres gruppe skulle fortsætte.

DAG 2:

Mia gik "Keumgang" i semifinalen, men Mia's bestræbelser på at ændre i teknikkerne i sidste øjeblik slog fejl, og hun blev i stedet straffet af dommerne. At ændre teknikker i sidste øjeblik kræver stor rutine og overskud, hvilket selvfølgelig favoriserer koreanerne, der har trænet på den "rigtige" måde længe. Men Mia har stort potentiale til et comeback! Hun endte på en 14. plads ud af 31.

SKARP KORYO

Min-Ho gik som sædvanlig en sikker og skarp "Koryo", hvor et par teknikker dog afveg lidt fra koreanernes model, hvilket sendte ham videre til 2. runde i midten

Alt i udstyr til TAEKWONDO

BE SELECTED

世界

NO

NORD

FIGHTER



跆拳道

象

術

QUALITY

www.chtrade.dk

Officiell leverandør af Budo-Nord og Fighter



<<< Deltagerne fra Østerbro Taekwondo Klub. Bagerst Fra venstre Min-Ho Ahn og Nicole L. Jensen, begge 4. dan og europamestrer. Forrest landsholdstræner Henrik Frost.



<<< Torben er rigtig politiker og mødte et par ærkedanske midt i Seoul

af feltet. Min-Ho's "Pyongwon" i 2. runde kunne man dog ikke røre ved, men til stor skuffelse gik han ikke videre blandt de 8 finalister. Min-Ho endte som nr. 12 ud af 41. Heller ikke den 3 dobbelte europamester fra Tyskland, Yun Hado gik videre til finalen, hvilket siger lidt om europæernes forundring. Mark måtte se sig slået ud allerede i indledende runde, hvor han gik "Yookjang". Ikke fortjent i sammenligning med kvaliteten af dem, der gik videre. Mark endte som nr. 25 ud af 40 deltagere.

KOREANERE BLEV HJULPET

Synkron herre holdet skulle nu følge op på gårdsdagens gode placering, og kørte en perfekt og endnu flottere serie ("Taebaek") end dagen før. På grund af larm i salen hørte Khoa dog ikke kommandoen "baro" fra koreaneren, der var placeret i udkanten af banen og som styrede deltagerne. Khoa gik således ikke op i klarstilling på samme tid som Mark og Min-Ho, og selv om selve poomseen var færdig, trak det drastisk ned i point i præsentationen. Holdet endte meget skuffende på en 9. plads (ud af 28 hold) lige uden for finalefeltet. I finalen havde det koreanske hold også besvær med at høre kommandoerne, hvilket resulterede i, at de gik i "geuman" på 3 forskellige tidspunkter. Underligt nok gav det overhovedet ikke udslag i karakteren. Til stor forundring for alle!!!

Synkron damerne gik pga. deltagerantallet på 18 direkte til 2. runde, hvor de med en flot "Chilljang" gik sikkert videre blandt de 8 finalister. I finalen skulle man gå to serier, som pigerne virkelig gik godt. Holdet endte på en meget flot delt 4. plads lige uden for medaljerækken, men de kunne lige så godt have stået på skamlen!

DAVID MOD GOLIAT

Ky Tu skulle nu på gulvet, og vi følte snart at det var som David (Tu) mod Goliat (koreanerne). Tu startede med at gå en sikker "Keumgang". Umiddelbart efter gik koreaneren sin keumgang, men det var her tydeligt for alle, at der var tale om mere end klasseforskel. Koreaneren var ikke engang tæt på at være dygtig i europæisk standard. Tu henrykkede hele hallen ved at få bedre point end koreaneren. Ikke meget, men alligevel mere. Dette blev også den eneste gang en ikke-koreaner fik flere point end en koreaner til hele stævnet.



Welcome to
www.dfdstransport.dk

DFDS Transport A/S
Nokiavej 30
DK-8700 Horsens

Tel.: +45 79 29 70 00
Fax: +45 76 27 74 00

International Transport & Logistics



I 2. runde gik deltagerne "Cheonkwon", hvor forskellen på Tu og koreaneren blev endnu tydeligere. Men nu skulle der rettes op på "fejlen" fra dommernes side fra sidste runde, og Tu fik nu tydeligt lavere point end koreaneren- til stor skuffelse for alle!

Ikke overraskende fortsatte dette pinlige scenarie i finalen, hvor den kiksede koreaner blev bu'et ud fra gulvet af en meget skuffet hal. Tu endte med en sølvmedalje ud af 30 deltagere, men som så mange andre af 2. pladserne, bør de fejres som et verdensmesterskab, idet selv en koreaner med to træben og uden arme ville være umulig at slå til dette VM. Tu blev ved medaljeceremonien således også hyldet er publikum som den sande verdensmester, hvilket trods alt gjorde koreanerne noget pinlig berørte.

KOREANSK STIL

Der manglede heller ikke henvendelser fra koreanerne efterfølgende, heriblandt Tu's koreanske "overmand", der forsøgte at forklare, hvorfor Tu ikke vandt. Vi gik jo ikke WTF stilen, blev der sagt, hvortil vi jo kun kunne grine og på en pæn måde forsøge at forklare de naive koreanere, at der jo ikke var en WTF stil, men en koreansk stil, som blev ændret fra dag til dag uden vi andre blev delagtiggjort heri.

3. DAG:

Mixparholdet var det eneste danske hold på sidstedagen, og de startede gruppen med at gå en koncentreret og sikker Koryo, der sendte dem sikkert til 2. runde. En lige så sikker "Pyongwon" i 2. runde og finalen var en realitet. Lisa og Emil var virkelig tændte inden finalen, hvor skæbnen (eller dårlig koreansk stævneafvikling) formentlig igen kostede en dansk medalje. Umiddelbart før startsignalet til første serie fra den koreanske "fløjmand", blev der givet samme kommando ("Sijak") fra nabobanen, hvor dennes "fløjmand" stod umiddelbart ved siden af mixparholdets "fløjmand". Lisa kom således til at starte på den første kommando, mens Emil stod stille. Fejlen fik ikke indflydelse på resten af poomseens udførelse, men skaden i den samlede bedømmelse var sket, og holdet sluttede meget skuffende på en 7. plads ud af 30 hold.



VM I POOMSE

<<< Holdfoto - Vm Poomse.



PINLIG KOREANSK DOMINANS

Samlet status blev således en sølvmedalje og 3 finalepladser, hvilket langt fra var tilfredsstillende. At den uretfærdige koreanske dominans var så overvældende kom nok ikke som den store overraskelse - trods alt. Men at nogle af de bedste udøvere i grupperne (ikke kun danske) røg ud af konkurrencen pga. opråbere, der ikke kan høres, er simpelt hen for dumt og ugenemtænkt.

Den pinlige koreanske dominans blev også kun mere pinlig ved at det primært var Tyrkiet, Iran og Spanien, der tog sig af de resterende medaljer. Disse tre lande har til fælles, at de alle 3 har koreanske trænere med gode forbindelser i det koreanske hierarki, og som de eneste ikke koreanske hold gik de serierne præcis som koreanerne.

Der var allerede på 2. dagen stor utilfredshed blandt især de europæiske hold med tyskerne i spidsen, og der var efter VM mange nationer, der tilkendegav, at de ikke ønskede at deltage ved næste års VM, der pudsigt nok også skal afvikles i Korea. Man skal huske, at mange af deltagerne ved dette VM selv havde betalt for flybillet og ophold, og næste år afvikles både VM og EM meget tæt på hinanden. Heller ikke Danmark har råd til at sende hold til begge stævner.



>>>>
VM I PO
SE



OMSE
OUL



TORBEN VAR OGSÅ PÅ

Det var også en meget positiv oplevelse at opleve, hvordan HB's udsendte, Torben Hansen, dedikeret arbejdede i kulissen. Torben var faktisk mere "på" end udøverne, da han skulle følge med i alle grupper og lave pressearbejde. Ved siden af dette blev der lavet lobbyarbejde ifm. VM bid til den store guldmedalje. Og så blev Torben og jeg 3 gange kaldt ned til registreringsrummet, idet en sms-skrivende ukoncentreret koreansk kæmpetorsk af en pige, havde "mistet" de 600 dollars, vi betalte ved vores registrering, og som vi havde fået kvittering på. Først da Torben højlydt begyndte at true med at tilkalde WTF-repræsentanter m.m. blev sagen lukket. Godt arbejde Torben!



Danmark havde fået Grandmaster Cho fra Norge med som dommer, idet ingen dommere fra DK var kvalificerede til at deltage pga. manglende kursusdeltagelse. Desværre tilgik der ikke holdet noget information inden stævnet omkring hvordan dommerne havde fået træning i at dømme. Ærgerligt, da det kunne have været meget nyttig information for udøverne.

ET FARVEL FRA MIG

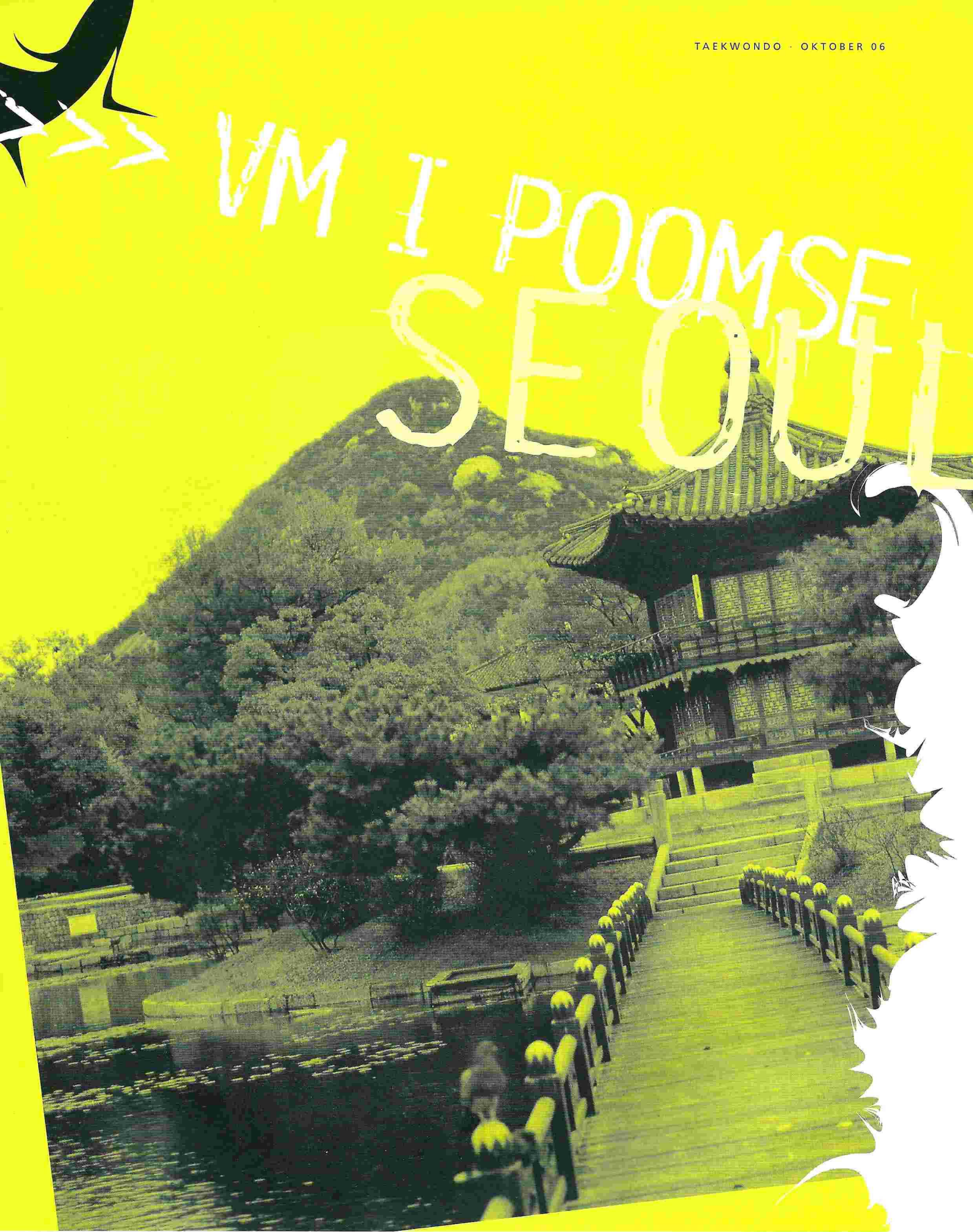
Det blev således også undertegnedes sidste udenlandske stævne. En vemodig oplevelse efter 13 år som både aktiv og træner. Op og nedture, succes og nederlag, glædestårerne og skuffelsens tydelige afmærkninger i udøveren efter en afgørelse. Men altid mindeværdige oplevelser med mange skønne mennesker, som jeg aldrig vil glemme. En stor tak til tekniklandsholdet og Lars Gregersen, og tak til VM holdet for jeres fremragende indsats, engagement og gode humør.

Det er først, når man er ved vejs ende, at man for alvor finder ud af, hvor meget den lille "teknikfamilie" har betydet for en gennem så mange år. Og en lille nostalgitære blev det da også til i flyet på vej hjem.

<<< Ky Tu i aktion i finalen.



WM I POOMSE SEOUL



EM-sølv til Cüneyt Hamid





I de sidste dage af maj lagde Bonn i Tyskland baner til dette års Europamesterskaber i kamp. Gladsaxe-kæmperen Cüneyt Hamid tog den eneste danske medalje. Kun et enkelt point manglede han for at få guld.

Af Murad Ahmed

På EM's sidste dag kunne Cüneyt Hamid, Gladsaxe - 62 kg fortjent modtage en sølvmedalje efter en herreindsats hele dagen. Efter første indledende kamp havde danskeren stort set kun glæde af ét ben og det gør præstationen helt unik.

Allerede i første kamp fik Cüneyt Hamid en alvorlig skade i den ene fod, så det var et under at han, med hjælp fra landsholdet fysioterapeut Bente Andersen, kunne gennemføre yderligere 4 kampe ved EM. Cüneyt Hamid besejrede undervejs Donatas Paliukenas - Litauen 4-1, Robert Militic - Kroatien 5-2, Boyer Judickael - Frankrig 4-2 inden semifinalen var sikret. I semifinalen ventede Rikkos Pattichis - Cypren. Han blev i midlertid ikke nogen trussel for Hamid, som vandt sikkert.

Finalen mod Ilkin Shahbazov - Azerbajan var en meget tæt affære og sejren kunne være gået til begge kæmpere. Den endte dog 3-2 til azerbajaneren og dermed en flot og velfortjent EM-sølv til Cüneyt Hamid.

Christina Rasmussen, Roskilde indledte med en sejr over Vanda Hilario - Portugal, men kunne ikke stille noget op i kvartfinalen mod den svenske profil Carolin Persson, som vandt overbevisende.

Allan Pedersen, Ballerup vandt i første kamp over Ion Vizitio - Moldavien. I ottendelsfinalen var det exit efter en tæt kamp mod Oleg Kasatkin - Rusland.

Den danske sværvægter Zakaria Asidah + 84 kg led et overraskende nederlag i første kamp mod Erez Aharoni - Israel. En kamp som måtte afgøres på sudden death efter uafgjort efter ordinær kamp.



“Philip Reyes fra Rødovre og Dennis Kristensen fra Vejle, der er i kamp ved Wonderful Copenhagen Taekwondo Tournament. Billedet er taget af Karina Harry fra Københavns Taekwondo Klub Tan Gun.”





adidas®

IMPOSSIBLE IS NOTHING!

ADIDAS SUPERMASTER BILLEDE [A]

Letvægtsmateriale med indvævede taekwondo figurer.
Sort revers str. 170-210
Kr. 995,-

ADIDAS GRANDMASTER STRIPE BILLEDE [B]

Ny flot materiale med striber på skulder og lår.
Hvid el. sort revers str. 170-200
Kr. 850,-

ADIDAS GRANDMASTER BILLEDE [C]

Den velkendte grandmaster dobok i ny stofkvalitet.
Hvid el. sort revers str. 170-200
Kr. 750,-



ADIDAS ADILUX SKO

Ny model. Hvid el. sort str. 37-44
Kr. 599,-



ADIDAS OLYMPIC SKO

Blå/aluminium str. 37-44
Kr. 599,-



BUDOSPORT

WWW.BUDOSPORT.DK
GODTHÅBSVEJ 142, 2000 FREDERIKSBERG
TLF. 38197393

MRK
SPORT

WWW.MRKSPORT.DK
THORVALDSENSGADE 13 - 8000 ÅRHUS C
TLF. 20 63 63 85 / 86 24 24 49 - FAX: 86 24 33 49
SAL6@MRKSPORT.DK

Ungtrænernetværket:

Når Taekwondo er mere end en Sport for dig!

Hvorfor dyrker man Taekwondo? Er det for at prøve et alternativ til de "almindelige" sportsgrene? Er det fordi det er spændende, for at få et fællesskab eller er det for at gennemgå en personlig udvikling?

Af Christian Flindt, BIU.

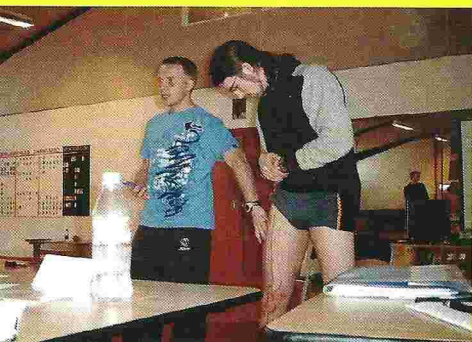
Eller måske er Taekwondo blevet mere end en sport for dig og du ønsker at komme lidt videre i Taekwondo-verden. Hvis du er en af dem som sidder med nogle ideer til forandring og fornyelse i din klub, eller har nogle ideer til hvordan Taekwondo kan blive bedre i fremtiden, kan UngNetværket hjælpe dig til at komme videre med nogle af dine ideer.

FRA HELE LANDET

UngNetværket er et underudvalg til BIU hvor vi på nuværende tidspunkt er omkring 20 medlemmer mel-

lem 15 og 23 år. Vi er fra klubber over hele Danmark, store som små. Vi mener at alle Taekwondoudøvere er i samme båd, og ingen er bedre end andre. Dette betyder, at vi har et utrolig godt sammenhold i netværket og at alle er velkomne.

I UngNetværket gennemgår vi nogle DIF trænerkurser og lederkurser som afholdes af officielle DIF-kursusholdere. Dette giver os en del indsigt i hvordan DTaF er opbygget og fungerer i dagligdagen. Det giver os et



fagligt grundlag for hvordan vi arbejder, når vi samarbejder med DTaF. Men også i høj grad nogle gode redskaber til at udvikle de mange ideer vi har omkring Taekwondoens fremtid i Danmark

STØDTPUDEN

UngNetværket er tænkt som Forbundets stødpude, hvis de mangler friske øjne, andre indgangsvinkler, på nye initiativer indenfor forbundets lukkede skodder. Derudover er netværket med til at skabe debat blandt de unge i dansk Taekwondo, og forhåbentlig skabe lyst til at blande sig.

Igennem UngNetværket får man også udvidet sit netværk i Taekwonderdenen, da vi er et bredt spektrum af udøvere, både bredde og elite, og fra alle steder i landet. Og vi kan give hinanden ideer og feedback, som er meget anvendelige uanset formålet.

DE UNGE SKAL UDFORDRES

Så endeligt, kære formænd rundt om i klubberne, hvis I har nogle unge interesserede, så meld dem til næste gang UngNetværket har brug for deltagere. Giv dem udfordringen og muligheden.

- UNGNETVÆRKET

Ovenstående artikel er skrevet først i 2006, af deltagerne i DTaF's UngNetværk. Siden denne artikel er det gået stærkt!

FREMTIDENS TAEKWONDO

Vi har startet et nyt hold op! 14 nye unge er gået ind i netværket, der nu tæller mere end 30 aktive unge, med mod på at sætte præg på fremtidens taekwondo. Alene det at melde sig ind i et netværk, kræver at man har en interesse for at præge noget, dette noget er så taekwondo. At der så er mere end 30 der nu er tilmeldt, det lover jo helt fantastisk godt for fremtiden i Dansk Taekwondo Forbund, hvor bl.a., deltagerne i UngNetværket, kan få mulighed for at sætte sit præg fremover, lige netop der hvor de har deres interesse.

UngNetværket er blevet bygget op, så det kan tilgode-se hver enkelt udøvers interesse. Det første år er blevet brugt på at introducere de forskellige kurser til delta-

gerne, der desuden har "formet" netværket som det skal fungere i fremtiden. Som det er nu, er det meget ad-hoc præget, så deltagerne kan hjælpe med lige præcis det der interesserer dem – så der er en fantastisk motivation til opgaven, hvad enten det er ledelse, uddannelse, træning etc.! Det er bl.a. derfor UngNetværket kan bryste sig af at have plads til alle!

UDVIKLING

Deltagerne bliver introduceret til det at være i et netværk – hvad det vil sige! Derudover får de introduktion til ledelse og strukturen i DTaF og hvordan hele forbundet fungerer i praksis, både internt, men også flere eksterne interesse-organisationer, som f.eks DIF og Team Danmark.

De får introduktionskursus i trænerrollen og alle de faktorer der kommer ind over dette, som f.eks krop-pens reaktion på træningen og hvordan man påvirker eleverne med sin holdning som underviser, i tillæg til dette et uddybende kursus i undervisning af børn og andre unge, samt en større anatomisk forståelse af kroppen!

Dette skulle blive fulgt op i de klubber der har tilmeldt unge til netværket, så klubberne oplever at de unge udvikler sig til deres fordel og senere, måske, forbundets og taekwondoens fordel!

Alle deltagerne har/får, altså muligheden for at vide hvordan de skal agere som undervisere og hvilke hensyn de skal tage hvornår. Alle deltagerne får ligeledes en forståelse af hvordan forbundet fungerer og de kan derfor sætte ind i klubben på flere områder! De har fået en fantastisk basis at bygge deres erfaringer på!

NYE VENNER

Selvfølgelig får de så også, som det vigtigste, en masse nye venner og kammeratskaber, som jeg har bevidnet det ved flere lejligheder også uden for UngNetværkets samlings... Endnu et bevis på at UngNetværket er ved at lykkes med deres visioner om et sted hvor der er rart at høre til!

Idrætsskadekursus



FOREBYGGELSE AF SKADER I TAEKWONDOTRÆNINGEN

Af Anne Tørnhøj og Maiken Hornbæk,
instruktører

Efter flere års træning på eliteniveau, er vi stødt på utallige idrætsskader, som følge af overbelastning og/eller akutte skader. Dette har flere gange været årsag til, at vi ikke har kunnet yde optimalt til træningerne og derfor måtte melde afbud til stævner. Ofte har dette medført frustrationer, hvorfor vi typisk genoptog træningen for hurtigt og dermed forværede skaden. Manglende viden om håndteringen af skader, helingstid og genoptræning gjorde, at vi aldrig kom os ordentlig efter en skadesperiode.

Vores erfaring er, at alt for mange taekwondoudøvere er præget af gentagne skader. Mange af disse kan undgås med den rette træning, samt større viden om skadeshåndtering.

Vi mener, at det må være i alle klubbers interesse, at instruktørerne får en grundlæggende viden om forebyggelse af skader i taekwondo-træningen. På baggrund af vores erfaringer som instruktører, eliteudøvere og fysioterapeuter, har vi udarbejdet et Idrætsskadekursus, der henvender sig direkte til taekwondorelaterede skader.

Formålet med kurset er at give deltagerne en grundlæggende viden om forebyggelse, erkendelse og håndtering af skader. På denne måde får den enkelte udøver/instruktør gode redskaber til at forkorte skadesperioden, samt forebygge at skaden opstår. Herudover er en kæmpe bonus ved skadesforebyggende træning, at udøverne bliver hurtigere, samt får bedre og skarpere teknikker etc.

LYNGBY TAEKWONDOKLUB, DEN 12. - 13. MAJ 2006

Af deltagerne Kai-Morten og Mathias Jakobsen

Fredag og lørdag den 12. - 13. maj 2006 var vores klub rammen om et idrætsskadekursus i DTaF regi. 18 forventningsfulde taekwondoudøvere var mødt op fra nær (ca. 2/3 fra Lyngby) og fjern (en enkelt fra Esbjerg og nogen stykker fra Værløse, Ballerup og Frederiks-sund) for at blive klogere på forebyggelse og behandling af idrætsskader.

Instruktørerne et par friske sortbæltepigter fra Esbjerg og Odense med fysioterapeutisk baggrund, stod klar kl. 10:00, og det tog dem kun nogle få minutter at have alle kursister i deres hule hånd.

Tit, når man går på kurser, møder man eksperter på et fagområde, som i deres forberedelse ikke har fokuseret nok på kursusdeltagernes konkrete problemstillinger. Dette var vi helt ude over i dette tilfælde, hvor gennemgang af anatomi, og relaterede skader var super taekwondorelevant.

Vi startede kurset med at gennemgå lidt idrætsskade-teori hvor kroppens regioner blev talt igennem. Og her viste det sig, at stort set alle var ramt og/eller havde været ramt af forskellige typer af skader. Spørge- og samtalelysten var stor, og vores instruktører var hele vejen igennem et meget kompetent modspil.

Efter frokost var det tid til at fortsætte med teori om behandling af akut opståede skader. Vores instruktører valgte at gennemføre denne del af kurset udenfor i solskinet, hvilket kun gjorde deltagerne endnu højere, ikke mindst da denne sektion relevant gled over i case-arbejde, hvor grupper skulle diskutere forskellige skader med det formål at fremlægge korrekt behandling for de andre på kurset. Dette blev gjort ved, at en fiktivt skadet udøver blev behandlet af sine gruppedeltagere. Mange drabelige skader indtraf denne eftermiddag, men heldigvis blev de også behandlet korrekt.

Efter denne sektion af kurset var der kaffepause og samtidig var det tid for vores eksperter til at undersøge min ryg, der ikke havde haft det så fint de seneste dage. Dette resulterede i, at de fandt en låsning og anbefalede mig kiropraktor hjælp hurtigst muligt. Så medens resten klædte om til dobog, fandt jeg nummeret til kiropraktorvagten og fik en tid umiddelbart efter. Jeg nåede lige at overvære starten på en sektion, hvor vores instruktører underviste i stabiliseringsøvelser primært ved brug af karklude under fødderne. Bare vent; du vil garanteret blive ramt af disse øvelser i nær fremtid til træning.

Anden dagen lå jeg brak, men jeg er blevet informeret om, at grupperne fra fredagen hver især havde fået en del af kroppen at forholde sig til i relation til stabiliseringsstræning, som skulle fremlægges for resten af holdet.

Lørdag morgen stod alle op friske og veludhvilet til træning. Først var der morgenmad, hvorefter der var træning. Instruktørerne lod deltagerne overtage og der blev lagt ud med en god opvarmning af gr. 1. Derefter tog gr. 2 over med styrkelse af anklerne, gr. 3 styrkelse af knæ og sådan fortsatte det op ad kroppen til vi nåede til skuldrene. Instruktørerne lagde en genoptræningsdel på højt niveau ind i træningen. Efter en super træning var der kun idrætsmassage tilbage. Der blev masseret og nydt i ca. en time med gode instrukser fra de to fysioterapeuter.

Alt i alt to super dage, med gode instruktører der sikrede, at en række taekwondoinstruktører i Lyngby og andre steder er blevet meget klogere på idrætsskader.



Klubprofil:

Midtsjællands Taekwondo Klub

Den 23. august var der informationsaften i Ringsted og landets nyeste Taekwondoklub. Det var en succesrig aften, hvor over 50 personer mødte op. Det blev til godt 20 indmeldinger!

Af Michael Brorly Hansen

Vi havde da forventet at blive godt modtaget, men vi er meget glade og stolte over, at så mange fandt vej til vores informationsaften. Informationsaftenen blev afholdt i vores Dojang, som er gymnastiksalen på Sct. Joseph Skolen midt i Ringsted bymidte.

SJÆLDNE DYDER

Ud over at der blev gennemgået en masse mere praktiske ting under mødet, så blev der gjort meget ud af at fortælle, at klubben vil bygges op omkring nogle efterhånden sjældne dyder. Nemlig dyder som tålmo-

dighed, ansvarlighed, gensidig respekt og disciplin i højsædet. Og hvorfor så det ?? Det kræver tålmodighed at dyrke alle former for kampsport/kampkunst. Man bliver ikke mester i løbet af kort tid. Ansvarlighed kræves, da det er de øvede, som viser de mindre øvede, hvordan tingene gøres rigtigt. Når respekt udvises af alle, bliver det til gensidig respekt. Og sidst men ikke mindst, så kræver det tålmodighed og disciplin at skabe gensidig respekt.

TAEKWONDO SOM INTEGRATION

I klubbens vedtægter fremgår det, at formålet med denne nye klub er at dyrke den af Dansk Taekwondo Forbund godkendte idrætsgren. Vi ønsker at skabe en forening, hvor alle medlemmerne føler et socialt engagement og et sammenhold med udgangspunkt i Taekwondo. Vi ønsker og håber på, at vi kan bidrage til en større integration af børn og unge med

anden etnisk baggrund end dansk. Formålet ønskes opnået gennem et tæt samarbejde mellem bestyrelse, medlemmer og forældre og bygges på faste rammer og tryghed.

DE 3 LOKALE STIFTERE

Det er 3 lokale personer, der tegner Midtsjællands Taekwondo Klub, nemlig Michael Brorly Hansen der for nyligt bestod gradueringen til 1. dan inden for taekwondo, Ann Philipsen der er mor til 2 børn, der træner taekwondo, og Michael Werdelin der selv træner taekwondo. Grunden til at vi har startet en ny taekwondo klub i Ringsted, er den simple grund, at vi selvfølgelig mener, vi kan gøre en forskel. Ikke bare på den måde vi vil lære andre om denne Koreanske kampsport, men også indenfor integration. Vi agter at

bruge mange kræfter på at blive en klub, som afspejler det samfund, som vi alle befinder os i i dag. Det vil vi blandt andet opnå ved at få oversat indmeldelsesblanketten, klubregler og gradueringsregler til minimum 2 andre sprog, for derved at komme til at kommunikere direkte med børnenes forældre.

VORES HJEMMESIDE

På klubbens hjemmeside www.midtsjaellands-taekwondo.dk kan man finde alle de informationer, man ønsker om klubben. Til hver bælteprøve, ud over at man skal kunne pensum, skal man også bestå en fysisk prøve, en lille teoriprøve og gennembryde et bræt.

<<< De tre stiftere.



Nyheder...



Murad Ahmed i Idrættens Medieudvalg

Det er lykkedes DTaF og Infoafdelingen at få udpeget vores forbundsredaktør og PR-ansvarlige til Idrættens Medieudvalg. Det bliver spændende at følge udviklingen i og omkring specielt TV-dækningen fremover. Der er jo klare signaler om at mindre idrætter som vores skal have mere tid på TV.

Af Torben Sachmann Hansen, Infoafdelingen

Det har været stor interesse for at indstille kandidater og på den baggrund har DIF's bestyrelse 7. juni besluttet at udvide antallet af specialforbundsrepræsentanter fra seks til otte. En beslutning som Team Danmarks bestyrelse bakkede op omkring på deres møde i går torsdag 15. juni.

Udpeget til Idrættens Medieudvalg for de næste to år er:

Jim Stjerne Hansen (fodbold)
Carsten Thybo (håndbold)
Henrik Bach Nielsen (ishockey)
Thomas Lund (badminton)
Camilla Flindt Hjælmhof (golf)
Morten Lorenzen (sejlsport)
Murad Ahmed (taekwondo)
Pia Holmen (svømning)

I udvalget sidder yderligere Ole Daugbjerg og Steen Fladberg, der er udpeget fra Team Danmark samt Niels-Christian Levin Hansen og Morten Mølholm Hansen, der er udpeget af DIF.
Held og lykke til Murad!

Seneste nyt lige inden trykstart:

Det danske kamplandshold har deltaget ved World Cup i Bangkok i Thailand. Alle seks kæmpere er desværre røget ud i de indledende runder.

Ekstraordinært repræsentantsskabsmøde i Dansk Taekwondo Forbund lørdag den 23. september. Følg med på www.taekwondo.dk for flere oplysninger.

Landskamp mellem Danmark og Holland. De to landes kamplandshold dystet i Solrød den 14. oktober.

Hey, hov, Du der!
 Køb dit kvalitetsudstyr på nettet
www.mrkspport.dk
 volla volla, in^{III} nettet med dig!



Pinetree hjelm

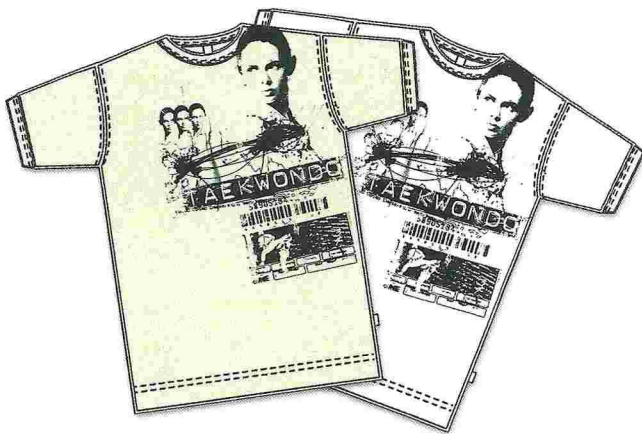
Rød el. blå. Perfekt pasform.
 Kun 350,- Sæt rød/blå kun 600,-

**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**

Adidas Tandbeskytter

Junior el. senior. Kr. 50,-

**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**



WAH WAH T-shirt

Hvid superblød kvalitet, str. S-XL
 el. sandfarvet slimline, str. S-XL.
 Frit valg kr. 149,-. 2 stk. kr. 250,-

**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**

**MRK
 SPORT**

Thorvaldsensgade 13 - 8000 Århus C - 20 63 63 85 / 86 24 24 49
 www.mrkspport.dk - salg@mrkspport.dk - FAX. 86 24 33 49



Adidas Adichamp dobok
 Kr. 599,-

**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**



Adidas kampvest

Ny model. Vendbar rød/blå kr. 519,-

**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**



Adidas sko

Model 2000 Str. 37-46 kr. 499,-
 Model Champion Str. 32-47 kr. 450,-

**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**



**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**

Adidas arm- og benbeskyttere

Ny model der ikke drejer sig.
 Rød el. blå. Arm kr. 299,- Ben kr. 329,-



Adidas skinker

Sparkepude.
 Enkelt kr. 199,- Dobbelt kr. 275,-

**BESTIL PÅ
 MRKSPORT.DK**

BESTIL PÅ WWW.MRKSPORT.DK - VI SENDER MED POSTEN TIL HELE LANDET.

Nyheder...

Personrokade på kamplandsholdet

Bjarne Johansen stopper som landstræner. Stig Kramer bliver landstræner i Norge, og Jesper Roesen er midlertidig træner for landsholdet.

Af Hovedbestyrelsen i DTaF

Ud fra en helhedsvurdering af de udfordringer som landsholdet står overfor i de kommende år, har DTaF valgt ikke at forlænge kontrakten med landsholdstræner Bjarne Johansen. Med udgangspunkt heri stopper Bjarne Johansen som landsholdstræner den 31. december 2006.

Bjarne Johansen har gennem sin ansættelse ydet en stor indsats for DTaF og har bl.a. været primus motor for etableringen af Elitecenteret i Farum. Bjarne Johansen har sammen med assisterende landstræner Stig Kramer også været manden bag de sportslige resultater som kamplandsholdet har opnået siden 2001. DTaF takker for Bjarne Johansen for den store indsats han gennem årene har ydet for dansk taekwondo.

DTaF vil igangsætte en hurtig proces omkring behovet for ansættelse af trænere og administrativt personel til Elitecenteret i Farum med henblik på at sikre, at kamplandsholdet i fremtiden kan løfte deres sportslige resultater til et endnu højere niveau. Processen vil ske i tæt samarbejde med Team Danmark og andre relevante aktører på og omkring kamplandsholdet.

STIG KRAMER TIL NORGE

Dansk Taekwondo Forbunds assisterende landsholdstræner, Stig Kramer skifter job. Pr. 1. september 2006 starter Stig Kramer en ny karriere i Norge, som landsholdstræner for det norske taekwondo landshold.

DTaF siger Stig Kramer mange tak for det han har bidraget DTaF og DTaF's elite taekwondo kæmpere med. DTaF kunne godt have tænkt sig at bruge Stig Kramer's ekspertise i det elitearbejde som skal opbygges efter 31.12.2006. Samtidigt er det også yderst positivt, at DTaF nu leverer landsholdstrænere til andre lande. DTaF ønsker Stig Kramer held og lykke med hans arbejde i Norge.

Jesper Roesen bliver ny midlertidig træner

Som erstatning for Stig Kramer har DTaF lavet en aftale med tidligere landsholdkæmper, Jesper Roesen om tiltrædelse 1.8.2006 på en kort tids kontrakt til udgangen af året. Stig Kramer vil i hele august sørge for, at Jesper Roesen bliver sat godt ind i arbejdet.

Undskyld Peter!



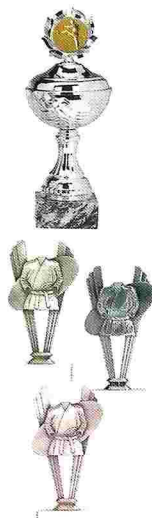
For di jeg glemte at nævne dig i min landsholdsberetning i sidste nummer af "Taekwondo". Peter Rothgardt valgte efter 2005 sæsonen også at sige fra til tekniklandsholdet efter mange gode år.

Henrik Frost



Skal der uddelles præmier efter en flot præstation?

En flot præstation fortjener en præmie, så ring og få oplyst nærmeste forhandler eller rekvirér vores katalog. Vi har et stort udvalg i bl.a.:



- Statuetter
- Pokaler
- Medaljer
- Klubemblemer
- Stofmærker
- Graveringer
- ... og meget mere!



Dine præstationer er en præmie værd!



JYDSK EMBLEM FABRIK A/S

Sofienlystvej 9 - 8340 Malling
Tlf.: 70 27 41 11 - Fax: 70 27 41 10

www.jydskemblem.dk / info@jydskemblem.dk

AUTO NORDEN
biler til alle

**AUTONORDENS
PRIVATLEASING**

AUTO NORDEN
biler til alle

MODELLER:



TILBUD	Nissan Note 1,4 Visia	Chevrolet Epica 2.0 LS	Chevrolet Epica 2.0 LT	Chevrolet Epica 2.5 LT Aut	Chevrolet Captiva 2.4 LS ex. ESP	Chevrolet Captiva 2.4 LS ex. ESP
• Månedlig Leasingydelse incl. Moms	1.999	2.999	3.499	3.699	3.999	3.999
• Udbetaling/Ekstraordinær ydelse	19.999	39.999	39.999	39.999	49.999	49.999
• Leasingperioden i måneder	36	36	36	36	36	36
• 45.000 km. i perioden	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000
• Overkilometre merpris leasingdelen per km incl. Moms	1,20	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
• Pris per måned incl moms	299,00	399,00	399,00	399,00	399,00	399,00
• Pris per km incl moms	0,239	0,319	0,319	0,319	0,319	0,319
• Pris per km incl moms i tilfælde af overkm Servicekontrakt (+ 60%)	0,383	0,511	0,511	0,511	0,511	0,511

AUTONORDEN - Englandsvej 391-393 - 2770 Kastrup - Telefon: 3247 6000
Mail: autonorden@autonorden.dk - www.autonorden.dk

Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 21458756

Web-butik: www.chtrade.dk



Jakke str. 7/8-9/11-12/14-15/16ÅR M-XXL
Kr. 299,00



Sko str. 36-46
Kr. 249,00



Vendbar kampvest, XS-XL
Kr. 399,00



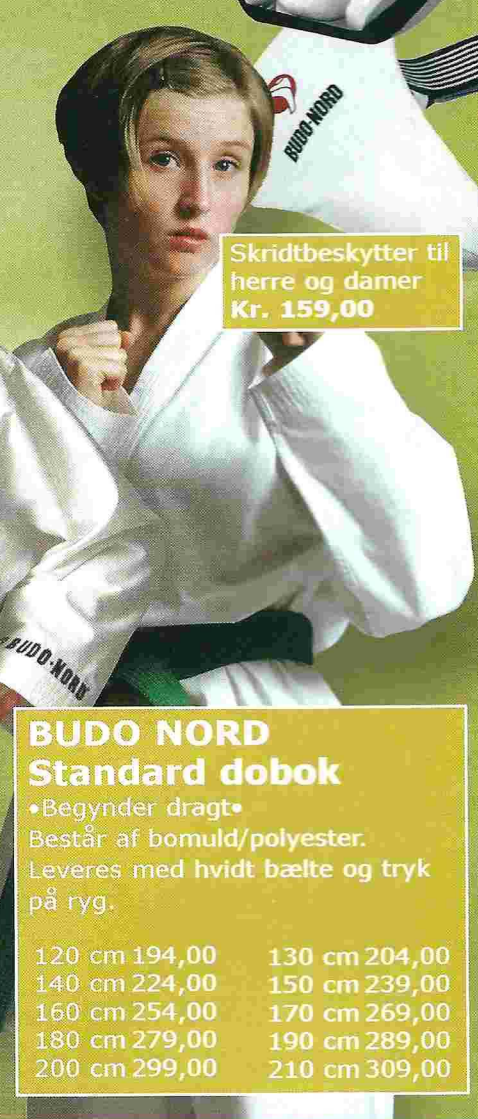
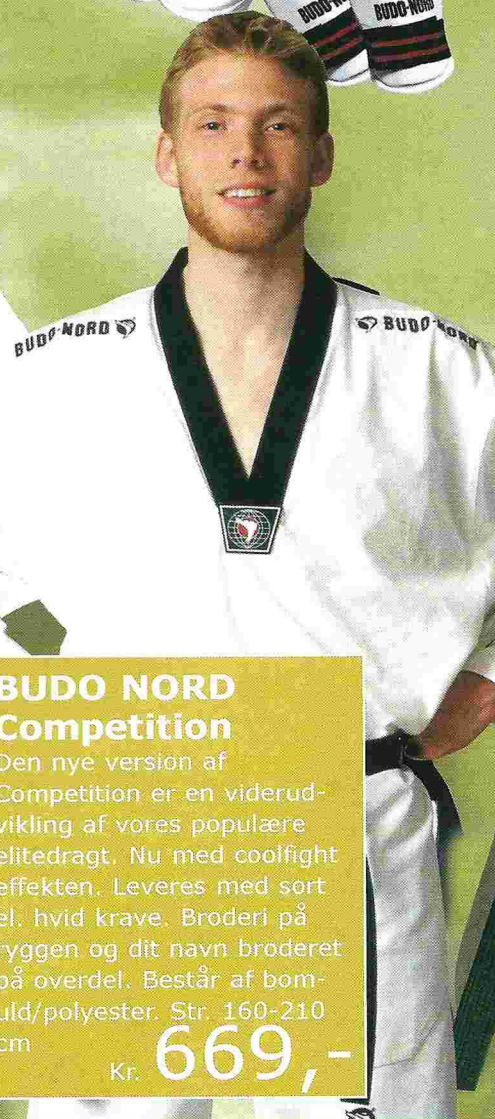
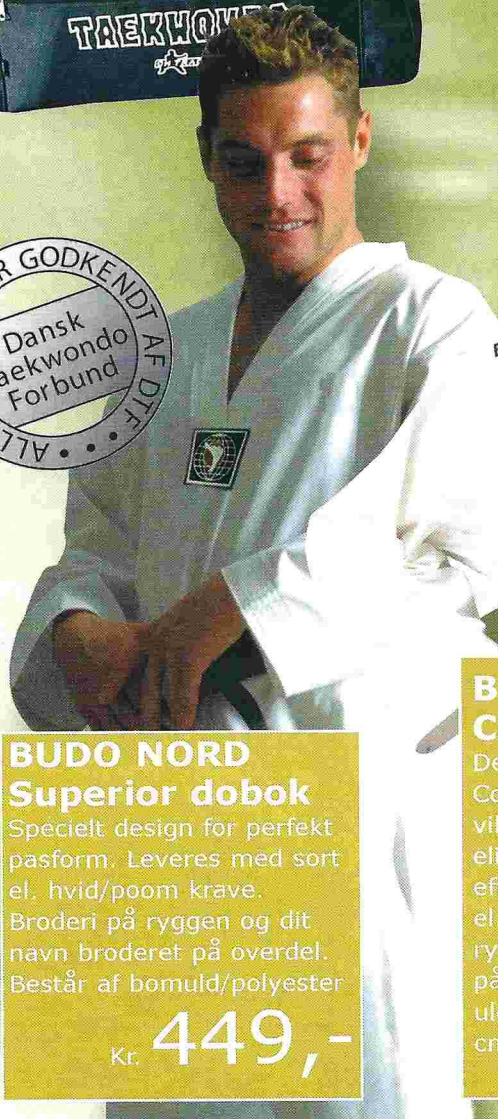
Taske Kr. 269,00



Benbeskytter XS-L kr. 209,00
Armsbeskytter XS-L kr. 169,00



Hjelm blå, rød og hvid
Kr. 369,00



Skriddbeskytter til herre og damer
Kr. 159,00

BUDO NORD Superior dobok
Specielt design for perfekt pasform. Leveres med sort el. hvid/poom krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Består af bomuld/polyester
Kr. **449,-**

BUDO NORD Competition
Den nye version af Competition er en viderudvikling af vores populære elitedragt. Nu med coolfight effekten. Leveres med sort el. hvid krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Består af bomuld/polyester. Str. 160-210 cm
Kr. **669,-**

BUDO NORD Standard dobok
•Begynder dragt•
Består af bomuld/polyester. Leveres med hvidt bælte og tryk på ryg.

120 cm	194,00	130 cm	204,00
140 cm	224,00	150 cm	239,00
160 cm	254,00	170 cm	269,00
180 cm	279,00	190 cm	289,00
200 cm	299,00	210 cm	309,00



CH TRADE
v/Claus Henriksen [6. dan]
Gl. Hastrupvej 3
4600 Køge

Tlf: 56 63 87 75
Direkte: 21 45 87 56
E-mail: chtrade@adslhome.dk
Web: www.chtrade.dk

